Como Ordenar Partes de Repuesto

Para pedir partes de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró su caminadora. Cuando vaya a ordenar partes, por favor esté preparado con la siguiente información:

- EL NUMERO DE MODELO de la máquina (NETL79070).
- EL NOMBRE de la máquina (NordicTrack PowerTread PT 5.0).
- EL NUMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de este manual).
- EL NUMERO de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES que se encuentra en el centro de este manual y la LISTA DE PARTES en la página 19).
- LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) (vea el DIBUJO DE LAS PARTES que se encuentra en el centro de este manual y la LISTA DE PARTES en la página 19).

Si es posible, coloque la caminadora cerca de su teléfono para facilitar la información cuando llame.

Part No. 141679 R0698A NETL79070

Impreso en E.U.A

¿PREGUNTAS?

Si tiene preguntas, o se da cuenta de que hay partes que faltan o que están dañadas, contacte la tienda o el mercado donde hizo la compra de este producto.



PT 5.0



⚠ PRECAUCION:

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

Manual del Usuario



Contenido

Note: En la parte central de este manual se encuentran un Dibujo de las Partes.

Lista de Partes—Núm. de Modelo NETL79070

R0698A

Refiérase al Dibujo de las Partes que se encuentra en el centro de este manual.

Núm.	Ctd.	Descripción
1	2	Tornillo de Ajuste del Rodillo Tracero
2	1	Tornillo de Ajuste del Rodillo Delentro
3	1	Filtro
4	1	Interruptor On/Off
5	1	Seguro de Almacenamiento
6	4	Aislante Delantra
7	2	Tornillo del Alambre de Tierra
8	4	Tornillo de la Plataforma
9	1	Riel Izquierdo de Soporte para los Pies
10	4	Tapa Final de la Baranda
11	1	Pequeño Espaciador de Inclinación
12	2	Espaciador del Seguro
13	1	Tabla de Energía
14	2	Plato de la Tapa Final
15	1	Llave/Sujetador
16	1	Marco
17	1	Rodillo Delantro
18	1	Rodillo Tracero
19	1	Marco de la Inclinación
20	1	Escudo de lo Electrónico
21	1	Escudo del Motor de Inclinación
22	2	Espaciador del Pivote de Inclinación
23	2	Soporte de la Cubierta Lateral
24	8	Tuerca de la Rueda
25	2	Tornillo del Motor de Inclinación
26	1	Motor de Inclinación
27	1	Controlador Eléctrico
28	1	Plato de Componentes Electrónicos
29	1	Obturador
30	2	Rueda
31	1	Receptaclo
32	1	Protector de Plástico del Cable de Corriente
33	1	Soporte de la Cubierta Delantera
34	1	Soporte del Toma Corriente
35	1	Interruptor de Circuito
36	2	Tornillo de la Plataforma Tracera
37	2	Tornillo de la Rueda
38	1	Charola Ventral Delantera
39	1	Tornillo Pivote del Motor
40	1	Tuerca del Motor de Pivoteo
41	1	Motor/Polea/Volante/Ventilador
42	1	Banda del Motor
43	18	Tornillo de la Cubierta/de la Consola
44	5	Tornillo del Motor de Tensión
45	1	Arandela del Motor de Tensión
46	1	Arandela Estrella de Tensión
47	1	Tornillo del Sensor
48	2	Guía de la Banda
49	3	Arandela del Rodillo de Ajuste
50	1	Charola Ventral
51	4	Sujetador de Plástico
52	1	Terminales de Alambrado

Núm.	Ctd.	Descripción
53	2	Almohadilla Tracera
54	1	Tapa Final Tracera Izquierda
55	2	Tornillo de la Almohadilla
56	1	Tuerca del Sensor
57	1	Terminales de Alambrado de la Consola
58	1	Riel Derecho de Soporte para los Pies
59	1	Tuerca de Ribeteado del Motor
60	1	Sujetador del Seguro de Almacenamiento
61	2	Contratuerca del Sensor
62	18	Ajustador de la Charola Ventral
63	1	Tapa Final Derecha Tracera
64	2	Tapa Final de la Base
65	1	Fajilla de Cable Ajustable
66	5	Fajilla de Cable de 8”
67	1	Abrazadera de Fajilla de Cable
68	2	Tapa Final del Marco
69	1	Disco de la Inclinación
70	1	Montante Vertical/Base
71	1	Motor
72	1	Polea/Volante/Ventiladora
73	1	Cable del Sensor Optico
74	1	Sujetador del Interruptor de Lengüeta
75	1	Espaciador de la Inclinación
76	1	Interuptor de Foto
77	1	Cable de Tierra de 8”
78	1	Consola
79	1	Amortiguador
80	1	Banda para Caminar
81	1	Plataforma para Caminar
82	2	Sujetador del Cable
83	1	Calcomanía de Precaución del Seguro
84	1	Cubierta de Motor
85	1	Plato el Motor de Inclinación
86	1	Cable del Interruptor de Lengüeta
87	1	Llave “L”
88	1	Sujetador Adhesivo
89	6	Almohadilla de la Base
90	45	Tornillo
91	1	Imán
92	2	Arandela Estrella Penqueña
93	1	Sujetador de Inclinación
94	2	Cojinete del Motor de Pivoteo
95	1	Manga del Motor de Pivoteo
96	3	Arandela de Nylon
97	2	Aislante Tracera
#	1	Alambre Negro de 8”, 2 Hembra
#	1	Alambre Azul de 4”, 2 Hembra
#	1	Alambre Blanco de 8”, 2 Hembra
#	1	Alambre Blanco de 14”, 2 Hembra
#	1	Alambre Azul de 14”, 2 Hembra
#	1	Alambre Verde de 4”, Anillo/Hembra
#	1	Manual del Usuario

Estas partes no están ilustradas. Las especificaciones están sujetas a cambios sin noticia alguna.

2. Coloque su mano derecha en la posición mostrada a la derecha y sostenga la caminadora firmemente. Levante la caminadora hasta que el seguro de almacenamiento cierre sobre la guía del marco. **Asegúrese que el cerrojo de almacenamiento cierre completamente sobre la guía del marco.**

   Para proteger el piso o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo de la caminadora. Guarde su caminadora fuera de la luz directa del sol. No deje su caminadora en la posición almacenamiento a temperaturas de más de 34 grados.

COMO MOVER LA CAMINADORA

Antes de mover la caminadora, coloque la caminadora en posición de almacenamiento como se describe arriba. **Asegúrese que el seguro de almacenamiento esté cerrado totalmente sobre la guía del marco.**

1. Sostenga los extremos superiores de las barandas. Coloque un pie sobre la base como se muestra.

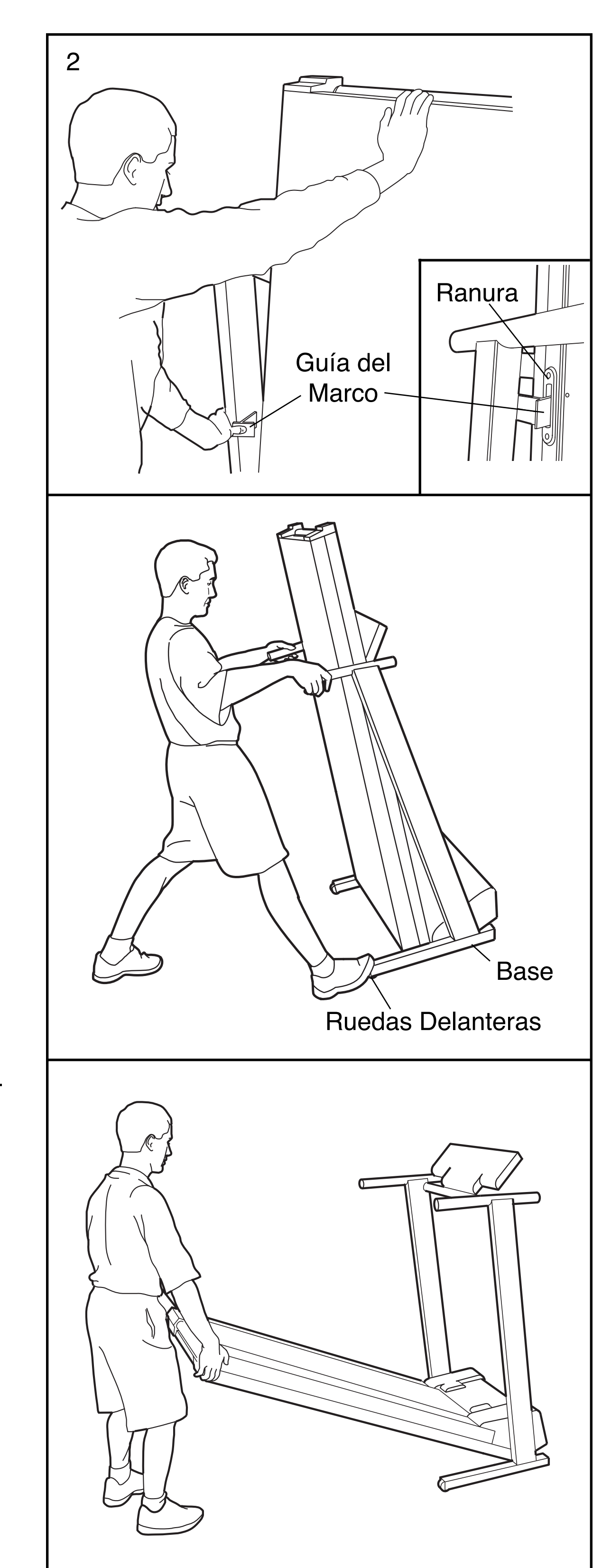
2. Incline la caminadora hacia atrás hasta que ruede fácilmente sobre las ruedas delanteras. Cuidadosamente mueva la caminadora al lugar deseado. **Nunca mueva la caminadora sin recargarla hacia atrás, o los cojinetes de la base pueden salirse. Para reducir el riesgo de lesión, tenga extrema precaución mientras mueva la caminadora. No trate de mover la caminadora sobre una superficie irregular.**

3. Coloque un pie en la base y cuidadosamente baje la caminadora hasta que esté en la posición de almacenamiento.

COMO BAJAR LA CAMINADORA PARA USARLA

1. Refiérase al dibujo 2 de arriba. Sostenga la caminadora con su mano derecha de la misma manera en que se muestra. Usando su pulgar izquierdo, presione el seguro de almacenamiento a la izquierda. Pivotee la caminadora hasta que el marco y el riel de soporte para los pies pasen el seguro de almacenamiento.

2. Sotenga la caminadora firmemente con las dos manos, y baje la caminadora hacia el suelo, como se muestra a la derecha. **Para disminuir las posibilidades de accidentes, doble su piernas y mantenga su espalda derecha.**



Precauciones Importantes

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo de quemaduras, fuego, electrocutamiento, o lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar la caminadora.

1. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios de la caminadora estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**

2. **Use la caminadora solamente como se describe en este manual.**

3. **Coloque la caminadora en una superficie plana, con al menos 2 metros de espacio en la parte posterior. No coloque la caminadora cerca de una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para protección, cubra el piso debajo de la caminadora.**

4. **Guarde la caminadora en el interior, lejos de polvo y humedad. No guarde la caminadora en el garaje o en un patio cubierto, o cerca de agua.**

5. **No la utilice en lugares en donde se usen aerosoles, o donde esté siendo administrado oxígeno.**

6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**

7. **La caminadora deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea 115 kg o menos. Nunca permita que más de una persona use la caminadora al mismo tiempo.**

8. **Use un atavío apropiado cuando use la caminadora. No use ropa suelta que pueda engancharse en piezas en movimiento. Ropa de soporte atlético es recomendable para hombres o mujeres. Nunca use la caminadora descalzo, en calcetines o sandalias solamente. Utilice siempre zapatos tenis para correr.**

9. **Enchufe el cable eléctrico directamente a una salida de corriente de 8 o más amperios (vea Instrucciones para Conectar Polo de Tierra en la página 7). Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito.**

10. **Si se requiere de una extensión, utilice una de calibre 19 mm para uso general de 1,50 metros de largo aproximadamente.**

11. **Mantenga el cordón elétrico lejos de superficies calientes.**

12. **Nunca ponga en movimiento la banda para caminar mientras su aparato esté apagado. No ponga a funcionar su caminadora si el cordón elétrico o la clavija están dañados o si la caminadora no esta trabajando correctamente. (Ver la sección Antes de Comenzar en la página 5 si la caminadora no está trabajando apropiadamente).**

13. **Nunca ponga en funcionamiento la caminadora mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando ejercite en la caminadora.**

14. **La caminadora es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.**

15. **Para prevenir el sobrecalentamiento, no haga funcionar el aparato continuamente por más de una hora.**

16. **El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona ejercitando, afectan la exactitud de la lectura del pulso. El sensor de pulso está diseñado únicamente para cumplir la función de ayuda al ejercitar, determinando la velocidad del pulso del corazón.**

17. **Nunca deje la caminadora desatendida mientras esté corriendo. Cuando la caminadora no se esté usando, remueva la llave y presione el interruptor de on/off a la posición de "off". (Vea el dibujo en la página 5 para localizar el interruptor de on/off).**

18. **No intente alzar, bajar o mover la caminadora hasta que sea apropiadamente ensemblada. Usted debe ser capaz de cargar 20 kg con seguridad para levantar, bajar o mover la caminadora.**

19. **Cuando doble o mueva la caminadora, asegúrese de que el marco esté bien sostenido por el seguro de almacenamiento.**

20. Revise y apriete todas las piezas de la caminadora cada tres meses.

21. Nunca deje caer o inserte objetos en alguna abertura.

22. Desconecte siempre el cordón elétrico antes de prestarle servicio o ajuste recomendados en el manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual, deben ser llevados a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.

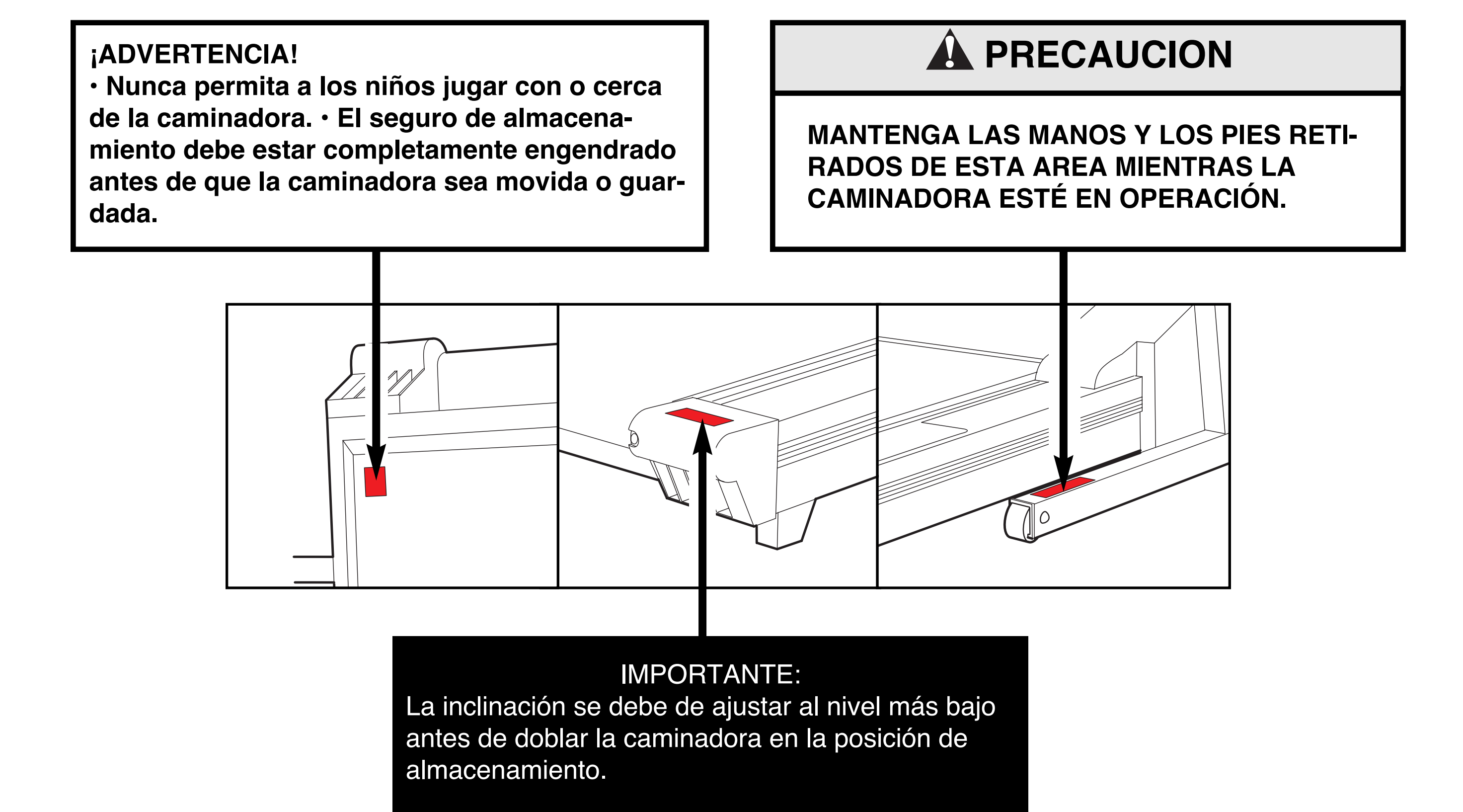
23. Esta caminadora está diseñada para uso en casa solamente. No use esta caminadora en ningún lugar comercial o institucional.

⚠ AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. NordicTrack no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

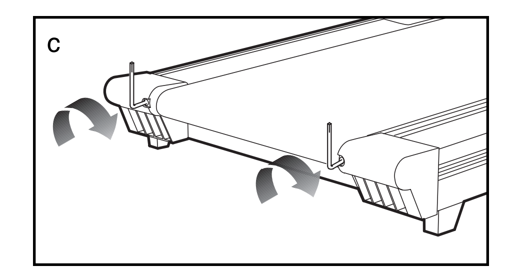
GUARDE ESTAS INSTRUCCIONES

Refiérase a los dibujos de abajo. Localice las calcomanías en la caminadora. El texto en las calcomanías está en inglés. Si el inglés no es su idioma natal, encuentre la hoja de las calcomanías que se incluye con la caminadora. Pele las calcomanías que están en su idioma, y presiónelos en la caminadora en los lugares indicados de tal manera que cubran las calcomanías en inglés.

IMPORTANTE: Si cualquiera de las calcomanías no está o no se puede leer, por favor contacte la tienda donde compró la caminadora, para reemplazar las calcomanías. Aplique la calcomanía en el lugar indicado.



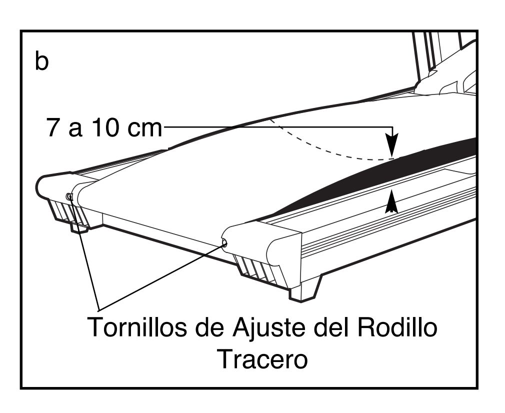
c. **Si la banda se resbala cuando se camina sobre ella**, quite la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO.** Usando la llave "L", gire los dos tornillos de ajuste del rodillo posterior en el sentido de las manecillas del reloj 1/4 de vuelta. Cuando la banda está estirada correctamente, usted puede levantar **cada lado** de la banda 7 o 10 cm sobre la plataforma. Tenga cuidado de mantener la banda centrada. Conecte el cordón eléctrico, inserte la llave y ponga a funcionar la caminadora por unos minutos. Repítalo hasta que la banda caminadora esté propiamente estirada.



4. PROBLEMA: LA BANDA PARA CAMINAR SE DISMINUYE CUANDO SE CAMINA EN ELLA

a. Si se requiere de una extensión, utilice una de calibre 19 mm para uso general de 1,5 metros de largo aproximadamente.

b. Si la banda para caminar está sobre apretada, la ejecución de la caminadora tal vez disminuya y la banda para caminar pueda estar permanentemente dañada. Remueva la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", de vueltas a los dos tornillos de ajuste del rodillo tracero en dirección opuesta de las manecillas del reloj, 1/4 de vuelta. Cuando la banda para caminar esté correctamente apretada, usted debe de poder levantar las orillas de la banda para caminar de 7 a 10 cm de la plataforma para caminar. Tenga cuidado de mantener la banda para caminar centrada. Conecte el cordón elétrico, inserte la llave y corra la caminadora por algunos minutos. Repita este paso hasta que la banda para caminar esté apropiadamente apretada.



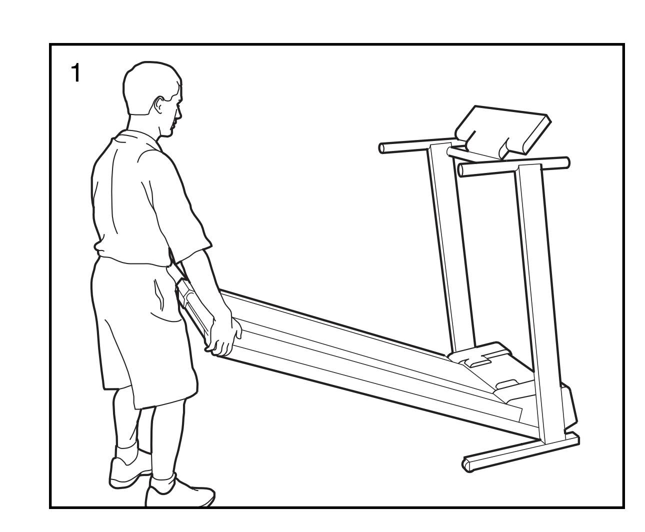
c. Si la banda para caminar todavía se disminuye cuando se camina en ella, porfavor contacte la tienda o el mercado donde hizo la compra de este producto.

Como Doblar y Mover la Caminadora

COMO DOBLAR LA CAMINADORA PARA GUARDARLA

Antes de doblar la caminadora, ajuste la inclinación a la posición más baja. Enseguida, desconecte el cordón elétrico. Precaución: Usted debe ser capaz de levantar libremente 20 kg para subir, bajar o mover la caminadora.

1. Sostenga la caminadora con sus manos en los sitios que se muestran a la derecha. **Para disminuir la posibilidad de lesión, doble sus piernas y mantenga su espalda recta mientras usted levanta la banda para caminar, asegúrese de levantarla con sus piernas en lugar de con su espalda.** Levante la caminadora hasta cerca de la mitad del recorrido de la posición vertical.



Mantenimiento y Problemas

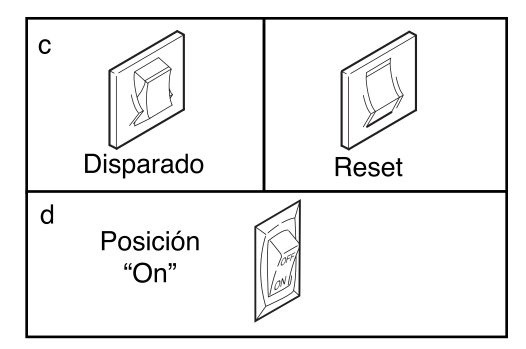
La mayoría de los problemas con su caminadora pueden ser solucionados siguiendo estos pasos. Si se necesita más asistencia, por favor contacte la tienda donde hizo la compra de este producto.

1. PROBLEMA: EL APARATO NO SE ENCIENDE

a. Asegúrese que el cordón eléctrico esté conectado en un regulador protector y que el regulador protector esté conectado en un tomacorriente con polo a tierra apropiado. (Vea Instrucciones para Conectar Polo de Tierra en la página 7).

b. Asegúrese de que la llave esté completamente dentro del interruptor de la consola. Varios indicadores en la consola deberán encenderse. (Vea el paso 2 en la página 9).

c. Inspeccione el interruptor de circuito que puede ser encontrado en el armazón cerca del cordón eléctrico. El interruptor de circuito está diseñado para proteger el sistema eléctrico de su caminadora. Si el interruptor de circuito ha sido disparado, el botón interruptor se verá como en la figura. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro.



d. Chequee el interruptor de on/off que se encuentra en la parte de adelante de la caminadora cerca del cordón eléctrico. El interruptor debe de estar en la posición de "on".

2. PROBLEMA: EL APARATO SE APAGA MIENTRAS ESTA EN USO

a. Inspeccione el interruptor de circuito. Si el botón está fuera de su lugar, el interruptor ha sido disparado. Para fijarlo de nuevo, deje que su caminadora se enfríe cinco minutos y apriete el botón hacia adentro (vea el paso 1. c. arriba).

b. Chequee para asegurarse de que el interruptor de on/off esté en la posición de "on" (vea 1. d. arriba).

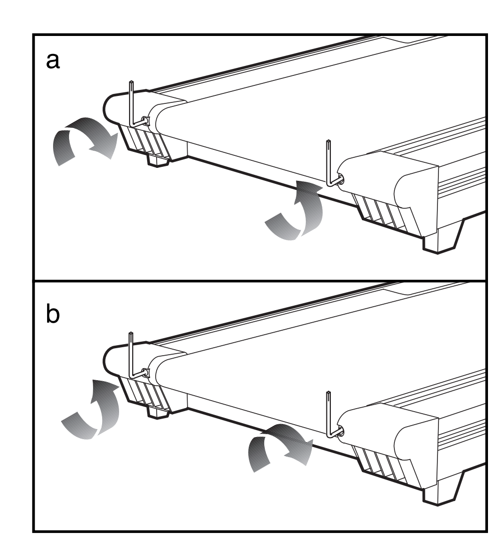
c. Asegúrese de que el cordón eléctrico esté conectado.

d. Remueva la llave. Vuelva a insertar la llave completamente en la consola (vea el paso 2 en la pagina 9).

e. Si la caminadora todavía no funciona , por favor contacte la tienda donde hizo la compra de este producto.

3. PROBLEMA: LA BANDA ESTA FUERA DE CENTRO O SE RESBALA

a. **Si la banda se ha movido a la izquierda**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste izquierdo del rodillo posterior en dirección de las manecillas del reloj y el tornillo de ajuste derecho en dirección contraria, 1/4 de giro. Conecte el cordón eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repita hasta que la banda esté centrada.



b. **Si la banda se ha movido a la derecha**, primero quite la llave y **DESCONECTE EL CORDON ELECTRICO**. Usando la llave "L", gire el tornillo de ajuste izquierdo del rodillo posterior en dirección contraria las manecillas del reloj y el tornillo de ajuste derecho del rodillo posterior en dirección oraria, 1/4 de giro. Conecte el cordón eléctrico y deje que funcione por unos minutos. Repita hasta que la banda esté centrada.

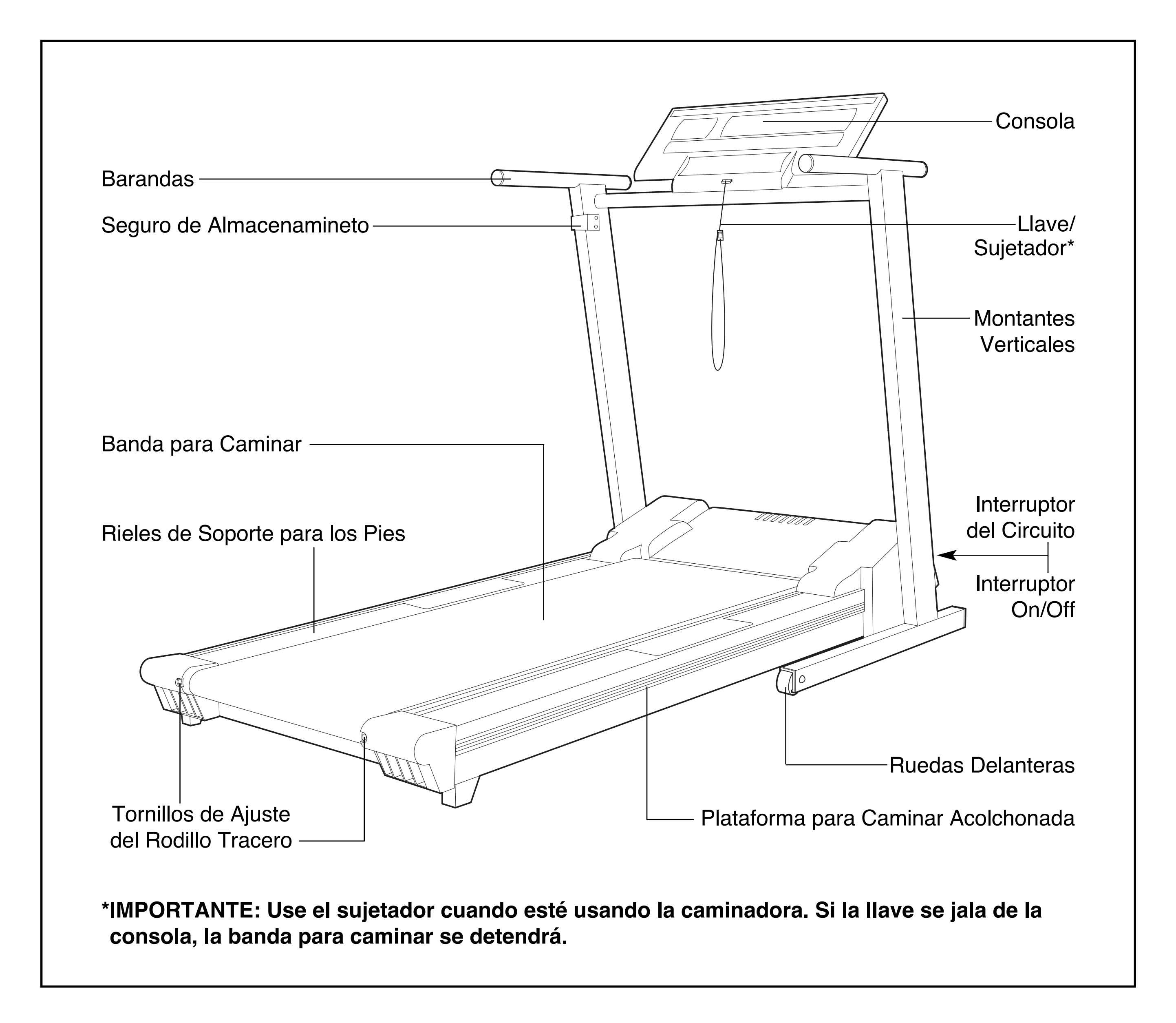
Antes de Comenzar

Gracias por seleccionar la caminadora PowerTread™ PT 5.0 por NordicTrack. La PowerTread PT 5.0 le ofrece una variedad impresionante de características diseñadas para ayudarle a usted a cumplir con sus metas de condición física en la comodidad y privacidad de su propio hogar. Y cuando usted no esté haciendo ejercicios, la PowerTread PT 5.0 se puede doblar, requiriendo menos de la mitad de espacio comparado a las otras caminadoras.

Antes de usar la PowerTread PT 5.0, por favor lea esta guía para el usuario.

Si tiene preguntas, o se da cuenta de que hay partes que faltan o que están dañadas, contacte la tienda o el mercado donde hizo la compra de este producto.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo abajo y familiarícese con las partes y sus nombres.

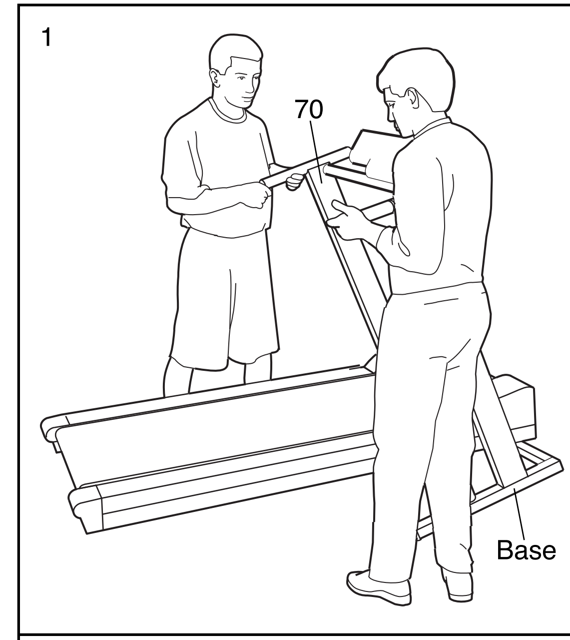


***IMPORTANTE: Use el sujetador cuando esté usando la caminadora. Si la llave se jala de la consola, la banda para caminar se detendrá.**

Montaje

El montaje requiere dos personas. Coloque la caminadora en un lugar amplio sin estorbos y quítele todas las envolturas. **Herramientas necesarias para el montaje: Un desarmador phillips (no incluido).**

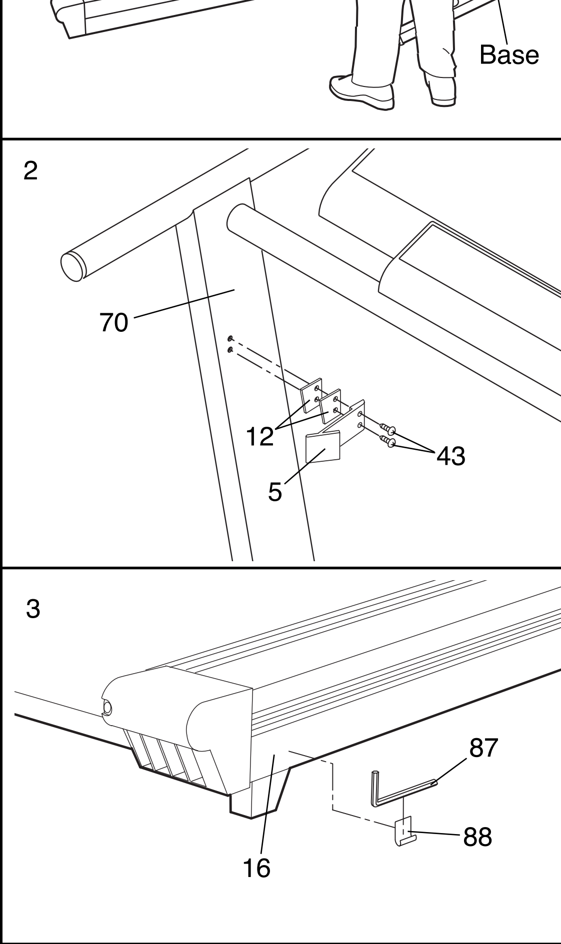
1. Con la ayuda de una segunda persona, cuidadosamente levante los Montantes Verticales (70) hasta que la base de la caminadora esté descanzando planamente en el suelo.



2. Remueva los dos Tornillos (43) del Montante Vertical (70) izquierdo.

   Coloque el Seguro de Almacenamiento (5) y los dos Espaciadores del Seguro (12) al Montante Vertical (70) izquierdo con los dos Tornillos (43); no sobre apriete los Tornillos. **Nota: Si se dificulta el abrir el Seguro de Almacenamiento cuando se esté doblando o bajando la caminadora, remueva uno de los Espaciadores del Seguro.**

3. Remueva el respaldo del Sujetador Adhesivo (88). Presione el Sujetador Adhesivo al Marco (16) en la locación indicada. Presione la Llave "L" (87) al Sujetador Adhesivo.



4. **Asegúrese de apretar todas las partes antes de utilizar la caminadora. Nota: Para proteger el piso o la alfombra, coloque un tapete bajo la caminadora.**

tencia, ejercicios lentos. La duración de estos periodos debe de ser basada en como se sienta usted y no en el tiempo. Una secuencia tal como esta debe de ser repetida de 5 a 20 veces durante su sesión de entrenamiento.

*Frecuencia cardiaca máxima calculada (FCI) = 220 – su edad

Intensidad de la Frecuencia Cardiaca

HEART RATE INTENSITY	Age	20	30	40	50	60	70	80
60% - 70% HEALTH	b.p.m.	120-140	114-133	108-126	102-119	96-112	90-105	84-98
70% - 85% FITNESS	b.p.m.	140-170	133-162	126-153	119-145	112-136	105-128	98-119
80% - 85% ADVANCED	b.p.m.	160-170	152-162	144-153	136-145	128-136	120-128	112-119

• Health= Saludable • Fitness= Entrenamiento • Advanced= Avanzado

Un programa de entrenamiento para obtener fuerza aumenta la masa de sus músculos sin gordura. La masa de los músculos sin gordura ayuda en el quemar la grasa del cuerpo. Con masa de los musculos adicional y fuerza, usted obtendrá los beneficios por completo de un programa de entrenamiento. Usted también será menos apto para los accidentes durante la fase aeróbica de su entrenamiento.

PROGRAMAS DE ENTRENAMIENTOS

El nivel Saludable típicamente dura por cuatro semanas. A este nivel usted debe de preocuparse de lentamente mejorar su nivel de entrenamiento y duración.

Tómelo con calma. Póngase mini-metas para si mismo. Tal vez quiera empezar su rutina de entrenamiento con tres o cuatro entrenamientos cortos de 5 a 10 minutos en un día.

Continue con nivel Entrenamiento solo cuando se sienta listo y su frecuencia cardiaca se ha movido debajo de su zona de frecuencia cardiaca ideal.

El nivel Entrenamiento usualmente dura de 12 a 20 semanas. (Tal vez dure más, dependiendo en sus metas de entrenamientos). A este nivel usted debe de esforzarse para cumplir con sus metas de entrenamiento.

Póngase metas a corto y largo tiempo que sean realísticas. Frecuentemente re-evalue sus metas de entrenamientro y prémiese cuando haya tenido éxito.

BENEFICIOS DE UN ENTRENAMIENTO AERÓBICO

- Pérdida y control de peso efectivamente
- Más protección en contra de enfermedades del corazón
- Incrementa la fuerza y la salud de los huesos
- Niveles altos de energía para mayor productividad durante el día
- Un alivio saludable de la tensión de un día lleno de presiones
- Una mayor capacidad intelectual y de productividad

SUGERENCIAS PARA UN ENTRENAMIENTO

Una condición de cuerpo- completo ayuda a arreglar muchos de los achaques y dolores de la vida. De cualquier manera, le toma tiempo a su cuerpo para adaptarse a cualquier rutina nueva. Debajo hay algunas sugerencias que le ayudarán a hacer más fácil la nueva rutina en su nuava NordicTrack.

- Empiece y termine cada sesión de entrenamientos con los estiramientos de la página 13. Estírese en una manera suave y controlada. Sostenga cada estiramiento de 15 a 30 segundos. Para empezar, usted tal vez experimente músculos doloridos como resultado de músculos inactivos o pobremente estirados. Para un mayor beneficio, una rutina de estiramientos se debe de hacer cada día.

- Esté al tanto de las señales que su cuerpo le de y reaccione a ellas de acuerdo con lo necesario. Con la intensidad correcta de sus ejercicios, usted debe de poder chiflar o mantener una conversación normal. Si durante sus ejercicios usted se siente cansado, mareado o con ganas de vomitar, pare de hacer ejercicio inmediatamente y consulte su doctor. Su frecuencia cardiaca también puede ser afectada por tales cosas como tensión, cafeina, nicotina, o medicamentos.

Pase al nivel Avanzado cuando haya alcanzado sus metas de entrenamiento y su frecuencia cadiaca se ha movido debajo de su zona de frecuencia cardiaca ideal.

Empiece a trabajar en el nivel Avanzado una vez que haya alcanzado sus metas deseadas de entrenamiento. Fué hecho como un programa de mantenimiento y se debería de continuar con regularidad en base a largo tiempo.

Tal vez usted quiera agregar un Entrenamiento Intervalo a su programa de mantenimiento de igual manera. Un entrenamiento Intervalo la dará más variedad a su rutina de entrenamiento y más condición a su sistema cardiovascular. Entrenamientos intervalos han mostrado promover niveles altos de condición aeróbica. Consiste de explosiones de actividades con alta intensidad seguidos por periodos de descanso activos de ejercicios a un nivel de intensidad más bajo. Por ejemplo, una explosión de un minuto de alta resistencia, ejercicios rápidos* son seguidos por un periodo de descanso activo de dos o tres minutos de baja resis-

Operación de la Caminadora

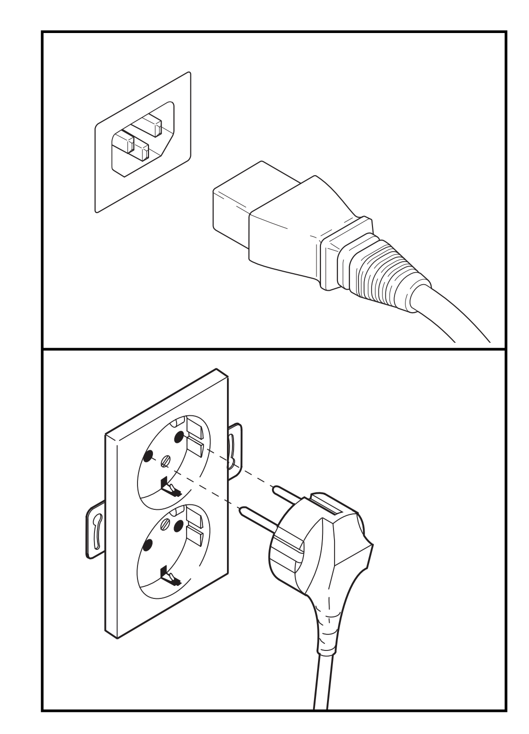
LA BANDA PAR CAMINAR PERFORMANT LUBE™

Su caminadora, tiene una banda para caminar cubierta con PERFORMANT LUBE™, un lubricante de alto rendimiento. **IMPORTANTE: Nunca aplique aerosol de silicio u otras sustancias a la banda para caminar o a la plataforma. Esto puede deteriorar la banda para caminar y causar uso excesivo.**

INSTRUCCIONES PARA CONECTAR POLO DE TIERRA

Este aparato funciona con corriente alterna de 240 voltios y **debe estar conectado a un polo de tierra.** Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica.

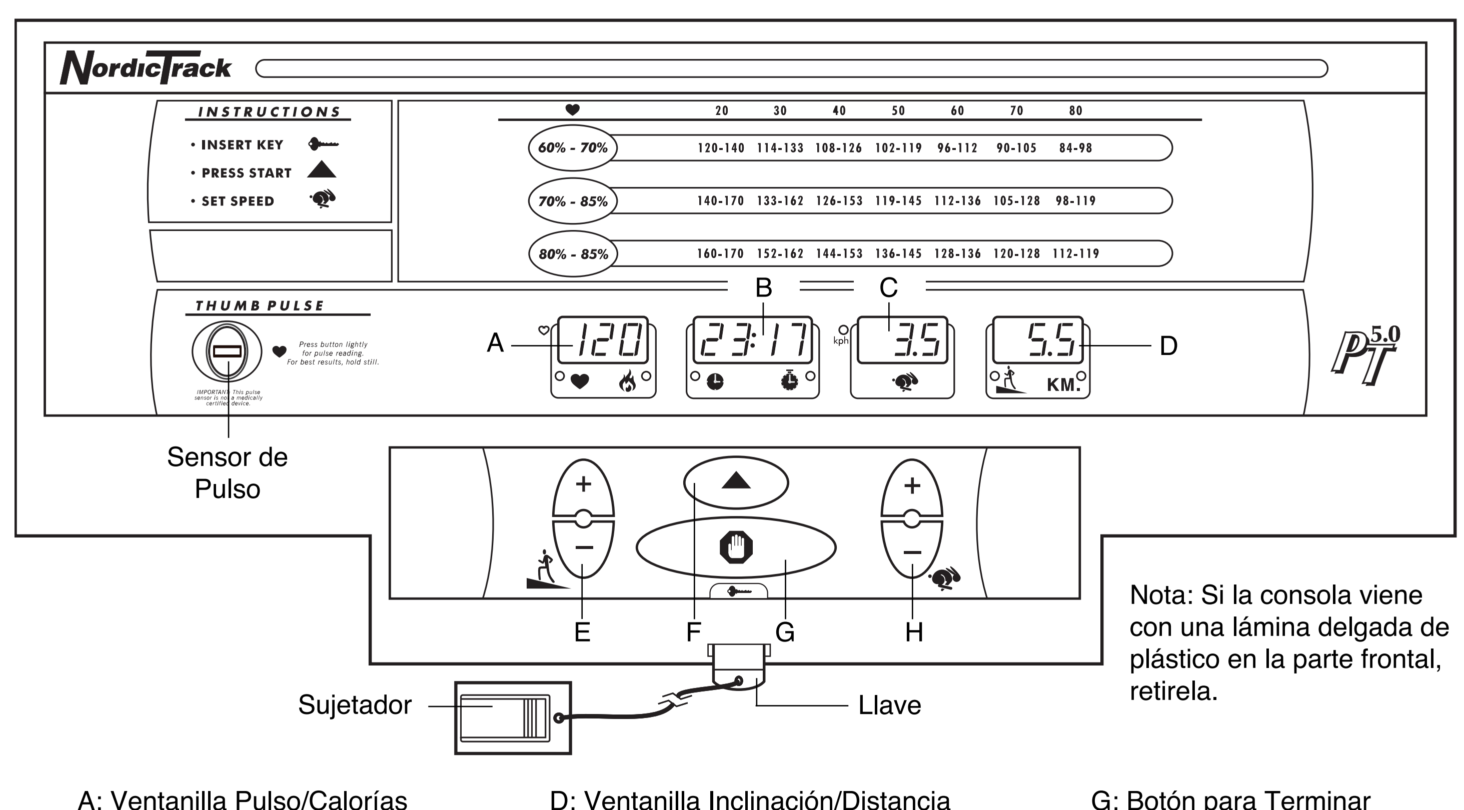
Conecte el extremo indicado del cordón eléctrico en la caminadora. Conecte el otro extremo del cordón eléctrico en el tomacorriente que tenga una instalación de conexión de tierra adecuada de acuerdo a los reglamentos de la localidad.



⚠ PELIGRO: El no conectar la clavija a tierra adecuadamente puede ocasionar una descarga eléctrica. Verifique con un electricista calificado o con el personal de servicio cualquier duda que tenga con respecto a la conexión a tierra. No modifique la clavija original. Si ésta no se adapta al tomacorriente, el tomacorriente es el que deberá ser cambiado por un electricista calificado.

Use solamente un cordón eléctrico de tipo H05VV-F con un conductor de por los menos 1mm^2 con un enchufe específico para su país.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



Nota: Si la consola viene con una lámina delgada de plástico en la parte frontal, retirela.

A: Ventanilla Pulso/Calorías
B: Ventanilla Tiempo/Paso
C: Ventanilla de Velocidad
D: Ventanilla Inclinación/Distancia
E: Botones de la Inclinación
F: Botón para Empezar
G: Botón para Terminar
H: Botones de la Velocidad

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de operar la consola, lea las siguientes precauciones importantes.

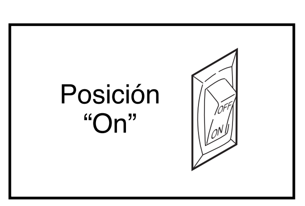
- **No se pare sobre la banda para caminar cuando esté funcionando.**
- **Siempre use el sujetador (vea el dibujo arriba) cuando esté funcionando la caminadora. Cuando se retira la llave de la consola, la caminadora se detendrá.**
- **La caminadora es capaz de ir a altas velocidades. Ajuste la velocidad en incrementos pequeños.**
- **El sensor del pulso no es un aparato médico. Varios factores pueden afectar la exactitud de la lectura de la frecuencia cardiaca. El sensor de pulso está hecho solo con el propósito de ayudar en sus ejercicios al determinar las tendencias en general de las frecuencias cardiacas.**
- **Para reducir el riesgo de una descarga eléctrica, mantenga la consola seca.**

FUNCIONAMIENTO DE LA CONSOLA PASO A PASO

La consola de la caminadora está diseñada para ayudarle a obtener lo máximo de sus entrenamientos. La consola le ofrece velocidad electrónica y controles de la inclinación, un sensor del pulso integrado, y cuatro pantallas que continuamente le proveen retroalimentación de sus ejercicios. Nota: La consola le puede mostrar la velocidad y distancia en millas o kilómetros (refiérase a SPEED (Velocidad) en la página 9). Para simplificar, todas las instrucciones en esta guía del usuario se refieren en millas.

Siga los pasos sencillos de abajo para operar la consola:

1 Enchufe el cordón eléctrico.



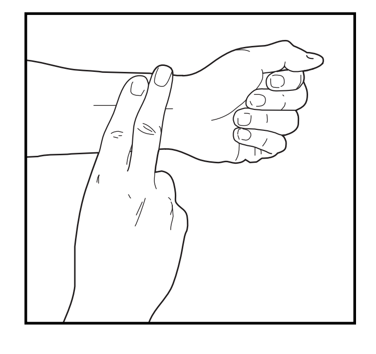
Presione el interruptor on/off, que se encuentra en el frente de la caminadora, a la posición de "on". Enseguida, siga las instrucciones en la página 7 para enchufar el cordón eléctrico. Cuando se enchufe el cordón eléctrico, las cuatro ventanillas de la consola se prenderán una vez y entonces

FACTORES EN UNA DIETA SENSIBLE

- Escoja comidas que sean altas-en-fibra, y bajas-en-azucar: frutas, vegetales, y granos enteros.
- Coma por lo menos cinco porciones de frutas y vegetales cada día.
- Disminuya el consumo de las carnes rojas; como carnes con poca grasa, carnes blancas, y pescado.
- Escoja meriendas saludables; lleve comidas saludables con sigo al trabajo o en su carro.
- Coma comidas regulares o mini-comidas. Controle las medidsas de sus porciones-no sobre coma. Coma lentamente.
- Disminuya las comidas rápidas y comidas pre-empacadas.
- Ponga atención al contenido de la grasa y las caloriías.
- Limite las bebidas alcohólicas y la cafeina.
- Tome por lo menos de ocho a diez vasos de agua al día.

I "I" significa la intencidad de sus entrenamientos. Chequee su frecuencia cardiaca por lo menos dos veces durante su sesión de entrenamiento aeróbico: una durante la sesión y una vez más al terminar. Mantenga el nivel de intensidad de su entrenamiento con su Zona de Frecuencia Cardiaca Ideal. Usted puede medir su frecuencia cardiaca al usar el sensor del pulso. Un método alternativo se describe abajo:

1. Baje su muñeca a un nivel más bajo que su corazón. Esto hará que su frecuencia cardiaca sea más fuerte y más fácil de sentir.



2. Usando las llamas del dedo indice y del medio de su mano derecha, toque su muñeca izquirda, un cuarto de pulgada separado de la coyontura de su muñeca, en la base de su dedo pulgar.

3. Aplique una presión mínima con los dos dedos—permita que el latido llegue a sus dedos.

Si usted no puede encontrar su pulso, use la mano y muñeca opuesta.

T "T" es por el tiempo o duración de su entrenamiento. Entrenadores principiantes tal vez quieran empezar con una actividad aeróbica de 5 a 10 minutos. Aquellos que tienen una condición física promedio deberan de entrenar de 20 a 30, minutos. Personas con una mayor condición física, o personas que quieren perder peso, deben de entrenar de 30 a 60 minutos. La clave para el factor del tiempo es de que usted mantenga su frecuencia cardiaca ideal por la duración del periodo de entrenamiento.

Recuerde de tomarlo lentamente. La condición física es un compromiso de vida. Si no puede hacerlo los 20 minutos al empezar, que es algo muy común, trate de hacerlo en lapsos de cinco minutos, varias veces al día. Investigaciones recientes muestran que varios entrenamientos de corto tiempo en un día también le pueden proveer de beneficios en su condición física. Gradualmente, su resistencia aumentará y será más fácil el poder entrenar por periodos más largos de tiempo.

7 Haga ejercicios de enfriamiento despues de un entrenamiento aeróbico.

¡Manténgase moviendo! Es muy importante de que se enfrie apropiadamente para permitir que su frecuencia cardiaca se disminuya lentamente despues de haber estado elevada. Esto ayuda a la sangre de todos sus extremos de regreso a su corazón. Mantenga sus piernas moviéndose en la caminadora a una velocidad más baja por lo menos cinco minutos despues de un entrenamiento aeróbico.

8 Estírese una vez más al terminar su sesión de entrenamiento.

El estirarse despues de entrenar reduce lo dolorido de los músculos. Vea el paso 5 en la página 12.

9 Participe en entrenamientos para obtener fuerza.

"Un entrenamiento balanceado, incluyendo los dos tanto como el entrenamineto para obtener fuerza y el ejercico aeróbico, puede hacer más para asegurarle una vida felíz que cualquier otra cosa conocida en la ciencia médica hoy en día".

—Dr. Kenneth Cooper, fundador del Instituto Cooper para Investigaciones Aeróbicas, Dallas, Texas.

4 **Caliente antes de empezar.**

Una rutina de calientamiento prepara su cuerpo y mente para entrenamientos vigorosos. De igual manera le provee de aseguranza en contra de lesiones y de terminar adolorido. Lleve acabo su calentamiento con un lapso de tiempo de dos a cinco minutos de ejercicios lentos, en una intensidad mínima.

5 **Estírese despues de su calentamiento.**

Un músculo flexible, bien estirado corre menos riesgos de poder ser lastimado. Lleve acabo los estiramientos recomendados en una superficie plana y suave.

La forma correcta de hacer varios estiramientos se muestra abajo (refiérase al dibujo de la derecha). Asegúrese de que se mueva lentamente al llevar acabo sus estiramientos- sin rebotar.

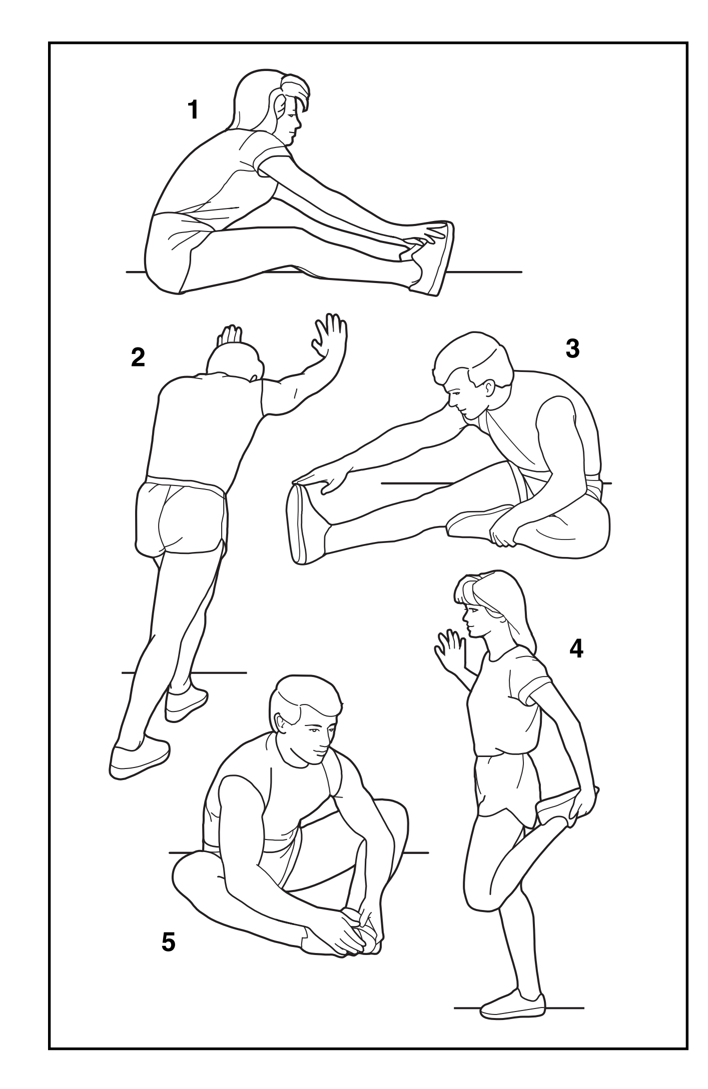
1. Estiramiento de Alcance a los Pies—Siéntese con sus rodillas dobladas levemente y lentamente dóblese hacia adelante empezando desde sus caderas. Permita que su espalda y sus hombros se relajen mientras se extiende lo más retirado posible para agarrar sus dedos. Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos, despues relájese. Repita 3 veces. Estira: La corba, la parte tracera de las rodillas, y la espalda.

2. Estiramiento de la Pantorilla/Aquiles—Con una pierna adelante de la otra, estírese hacia adelante y coloque sus manos en contra de una pared. Mantenga su pierna tracera derecha y su pie tracero plano en el suelo. Doble su pierna delantera, inclínese hacia adelante, y mueva sus caderas en dirección de la pared.sostenga esta posición de 15 a 30 segundos, despues relájese. Repita 3 veces en cada pierna. Para causar más estiramientos de los tendones de aquiles, doble también su pierna tracera al igual que la delantera. Estira: Pantorillas, tendones de aquiles, y tobillos.

3. Estiramiento del Tendón de la Corba— Siéntese con una pierna extendida. Traiga la suela del pie opuesto hacia usted y descánselo en la parte interna del muslo de la pierna extendida. Extiéndase lo más retirado posible para agarrar sus dedos. Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos, despues relájese. Repita 3 veces para las dos piernas. Estira: Tendón de la Corba, parte inferior de la espalda, e ingle.

4. Estiramiento de los Quadriceps—Con una mano recargada en una pared para balancearse, estírese hacia atrás y trate de agarrar un pie con su otra mano. Levante su talón lo más cerca posible a sus gluteos. Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos, despues relájese. Repita 3 veces para cada pierna. Estira: Quadriceps y músculos de las caderas.

5. Estiramiento de la Parte Interna del Muslo— Siéntese con las plantillas de sus pies juntas y sus rodillas separadas. Jale sus pies en dirección del area de la ingle lo más cerca posible. Sostenga esta posición de 15 a 30 segundos, despues relájese. Repita 3 veces. Estira: Quadriceps y músculos de las caderas.



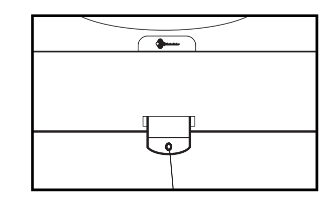
6 **Póngase en forma con la PowerTread PT5.0.**

Un entrenamiento aeróbico efectivo tiene tres partes mayores: Frecuencia, Intensidad, y Tiempo. Tal vez la palabra “FIT” le ayude a recordar estas tres partes.

F “F” significa la frecuencia de sus entrenamientos. De tres a cinco entrenamientos se recomiendan a la semana. Ejercite por lo menos cuatro veces a la semana para perder peso.

se obscurecerán. (Nota: Si la llave está en la consola cuando se enchufe el cordón eléctrico, las letras “PO” aparecerán en la ventanilla SPEED [Velocidad]. Si esto pasa, quite la llave).

2 **Inserte completamente la llave en el interruptor de corriente.**



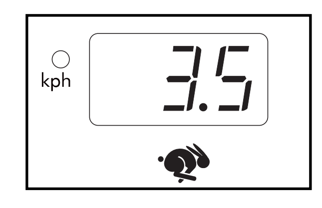
Párese en los rieles de soporte para los pies de la caminadora. Encuentre el sujetador que está junto con la llave y deslice el sujetador en la banda de su cintura. Enseguida, inserte la llave completamente en la cansola. Despues de un momento, las cuatro pantallas se prenderán.

3 **Presione el botón START para empezar.**

Un momento despues de que se haya presionado el botón START, la banda para caminar se empezará a mover a una velocidad de 1 mph. Sostenga la baranda y empiece a caminar.

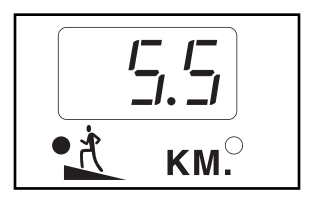
Nota: Para detener la banda para caminar temporalmente, presione el botón STOP (Terminar). Las pantallas se quedaran en pausa y la pantalla TIME/PACE (Tiempo/Paso) empezará a prenderse y a apagarse. Para empezar la banda para caminar una vez más, presione el botón START (Empezar). Para detener la banda para caminar y volver a empezar las pantallas, presione y sostenga el botón STOP (Terminar) por dos segundos.

4 **Ajuste la velocidad de la banda para caminar.**



Mientras ustede hace sus ejercicios, cambie la velocidad de la banda para caminar como usted lo desee al presionar los botones SPEED (Velocidad). Cada vez que uno de los botones es presionado la velocidad se cambiará en fragmentos de 0,1 mph. Si uno de los botones se presiona y se mantiene presionado, la velocidad cambiará en fragmentos de 0,5 mph. La escala de la velocidad es desde 0,5 mph hasta 10 mph. Nota: Cuando los botones SPEED (Velocidad) se presionen, la pantalla SPEED (Velocidad) mostrará la velocidad seleccionada por seis segundos; despues la pantalla le mostrará la velocidad actual de la banda para caminar.

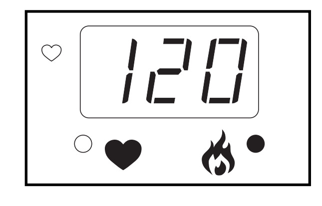
5 **Ajuste la inclinación de la caminadora.**



Para cambiar la inclinación de la caminadora, presione los botones INCLINE (Inclinación). Cada vez que uno de los botones es presionado, la inclinación cambiará en fragmentos del 0,5%. Los botones se pueden presionar y sostener para cambiar la inclinación rápidamente. La escala de la inclinación es desde 1,5% hasta el 10%. Nota: Despues de que se hayan presionado los botones INCLINE (Inclinación), tomará algunos segundos para que la caminadora alcance la inclinación deseada.

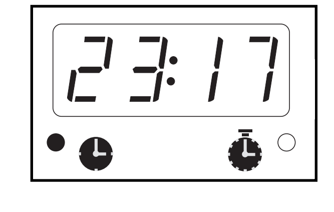
6 **Siga su progreso con las cuatro pantallas.**

PULSE/CALORIES (Pulso/Calorias)



Cuando el sensor del pulso no se esté usando, la pantalla le mostrará el número aproximado de calorías que usted haya quemado durante su entrenamiento. El indicador a la derecha de la parte de abajo de la pantalla se prenderá. Nota: Para usar el sensor del pulso, vea paso 7 en la página 10.

TIME/PACE (Tiempo/Paso)



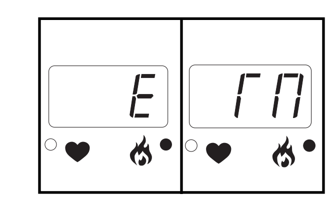
Esta pantalla le muestra el tiempo total que la banda para camianar ha estado en movimiento y su paso actual (el paso se mide en minutos por millas). La pantalla cambiará de un número al otro cada siete segundos. Los indicadores de abajo le mostrarán cual de los números se está mostrando actualmente.

SPEED (Velocidad)



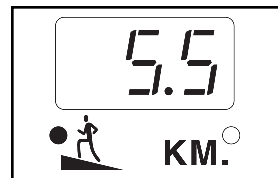
Esta pantalla muestra la velocidad de la banda para caminar.

Nota: Cuando el indicador de KPH que está a un lado de la pantalla SPEED (Inclinación) se prenda, la velocidad se mostrará en kilómetros por hora. Cuando el indicador esté obscuro, la velocidad se mostrara en millas por hora. Para cambiar la unidad de medidas, primero presione y sostenga el botón STOP mientras esté insertando la llave en la consola. Una “E” para Inglés (millas) y una “M” para Métrico (kilometros) se aparecerán en la pantalla PULSE/CALORIES (Pulso/Calorías). Presione el botón de “+” SPEED para cambiar la unidad de medidas. Remueva y despues vuelva a insertar la llave.



INCLINE/DISTANCE (Inclinación/Distancia)

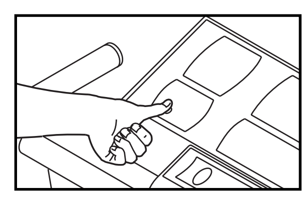
La pantalla muestra el nivel de inclinación actual de la caminadora la distancia que la banda para caminar se a movido. Cada siete segundos, la pantalla cambiará de un número al otro. Los indicadores de bajo de la pantalla le mostrarán cual número se está mostrando actualmente. Nota: Cuando los botones INCLINE (Inclinación) se presionan, la pantalla cambiará para mostrar el nivel de inclinación deseado. Si el indicador de KPH que está a un lado de la pantalla SPEED está prendido, la distancia se mostrará en kilómetros. Si el indicador de KPH está obscuro, la distancia se mostrará en millas.

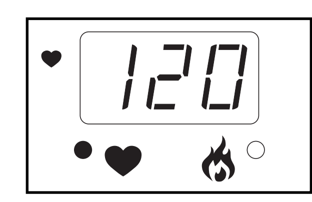




Mida su pulso si lo desea.

Para utilizar el sensor de pulso, párese sobre el riel de soporte para pies y coloque su pulgar en el sensor de pulso como se muestra. El sensor de pulso es activado con la presión. Presione hacia abajo completamente el sensor de pulso. **(No presione demasiado fuerte o reducirá la circulación en su pulgar y su pulso no será detectado).** En seguida levante suavemente su pulgar, hasta que el indicador de la condición cardiaca en la pantalla PULSE/CALORIES mantenga la señal **intermitente**. El indicador a la izquierda que está debajo de la pantalla también se prenderà. Mantenga su pulgar a este nivel. Después de 5 o 10 segundos, su pulso será mostrado. Sostenga su pulgar sobre el sensor por otros 15 segundos para una lectura más precisa. Si la pantalla del pulso parece ser muy alta o muy baja, o si su pulso no aparece, levante su pulgar del sensor y permita que la pantalla se reinstale. Presione otra vez sobre el sensor como se describe arriba. Asegúrese que su pulgar está en la posición mostrada y que esté aplicando la presión indicada.





Pruebe el sensor varias veces hasta que se familiarice con él. Siempre manténgase quieto, mientras su pulso sea medido. Recuerde mantenerse quieto mientras mide su pulso.

8 **Detenga la banda para caminar y remueva la llave.**

Cuando usted haya terminado de hacer sus ejercicios, párese en los rieles de soporte para los pies y presione el botón STOP (TERMINAR). **Enseguida, cambie el nivel de inclinación de la caminadora al 1,5%. La inclinación debe de estar al 1,5% antes de que se doble la caminadora a la posición de almacenamiento o tal vez se pueda dañar**. Remueva la llave de la consola y guárdela en un lugar seguro. En adición, presione el interruptor de on/off a la posición de “off”. (Vea el dibujo en la parte de abajo de la página 8).

Guías de Acondicionamiento Físico

SUGERENCIAS PARA PERDER PESO

Por lo menos cuatro, entrenamientos de 30 minutos por semana, junto con una dieta reducida de calorías, se recomiendan si usted está tratando de perder peso. De cualquier manera, asegúrese de que esté dentro de su zona de frecuencia cardiaca ideal y entrene un número máximo de 5 días por semana de 60 minutos por cada entrenamiento.

El mantener una buena postura es la clave para obtener un entrenamiento seguro y comfortable. Mantenga su quijada en alto y su cabeza en dirección hacia adelante. Alinie su cabeza y hombros con sus caderas. Evite el doblarse hacia adelante. Mantenga su espalda derecha.

PASOS PARA ENTRENAR

Los siguientes 9 pasos para diseñar su programa de entrenamiento fueron desrrollados por fisiólogos de ejercicios en NordicTrack. Los ejercicios que lleva acabo, en si son solo una parte de un programa de entrenamiento seguro y eficaz. Hay muchos otros aspectos para desarroyar un compromiso de por-vida al entrenamiento físico.

1 **Consulte su doctor antes de empezar cualquier programa de entrenamiento.**

Una examinación médica o consulta con su médico es esencial.

2 **Establezca metas personales de entrenamiento.**

Ponga metas alcanzables y realísticas. Prémiese a si mismo cuando cumpla con sus metas. Recuerde, sus metas deben de actuar como una guía para su programa de entrenamiento.

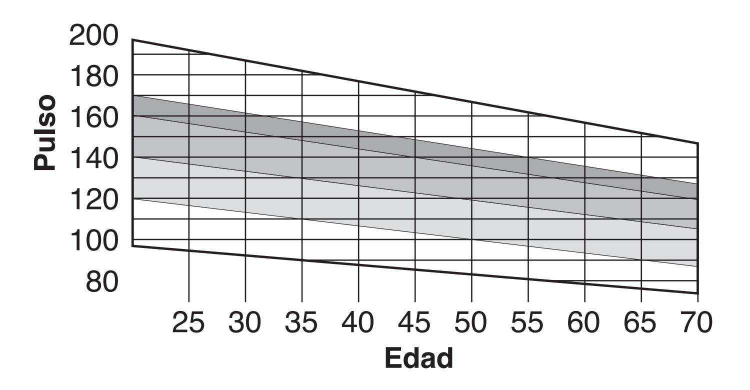
3 **Determine su frecuencia cardiaca ideal.**

Su Frecuencia Cardiaca Ideal (FCI) es la frecuencia en la cual a usted le gustaría que su corazón trabajara durante su entrenamiento aeróbico. Se expresa como un porcentaje de su frecuencia cardiaca máxima (FCI). La FCI es el número máximo de veces que su corazón puede bombear en un minuto. Para determinar su FCI, reste su edad (en años) de 220. Esto es solo una estimación—solamente examenes clínicos pueden proveerle un número actual de la lectura de su FCI.

Ya que haya determinado su FCI, usted puede establecer su zona de frecuencia cardiaca ideal. Para entrenadores principiantes lo mejor sería empezar del 60 al 70 porciento de su FCI. A este nivel se le llama el nivel Saludable. Entrene del 70 al 85 porciento de su FCI para el entrenamiento óptimo, aeróbico, o al nivel cardiovascular—el nivel de Entrenamiento. Entrenadores avanzados, o aquellos que deseen hacer deportes, acondicionamiento atlético, o ejercicos de entrenamientos de intervalo deberán de entrenar del 80 al 85 porciento de su FCI por periodos cortos de tiempo. El gráfico de abajo muestra la Zona de Frecuencia Cardiaca Ideal para los niveesl Saludable, Entrenamiento, y Entrenadores Avanzados.

Asegúrese de chequear su frecuencia cardiaca por lo menos dos veces durante su sesión de entrenamiento aeróbico. Primero, chequee su frecuencia cardiaca despues de cinco minutos de su entrenamiento para asegurarse de que esté en la intensidad apropiada. Despues, chequeela tra vez casi al final de su entrenamiento para verificar que mantuvo su frecuencia cardiaca ideal por el periodo de tiempo recomendado.

ZONA DE FRECUENCIA CARDIACA IDEAL



Saludable
Principiante, intencidad baja + larga duración = quemar grasa

Entrenamiento
Entrenamiento óptimo, aeróbico o cardiovascular

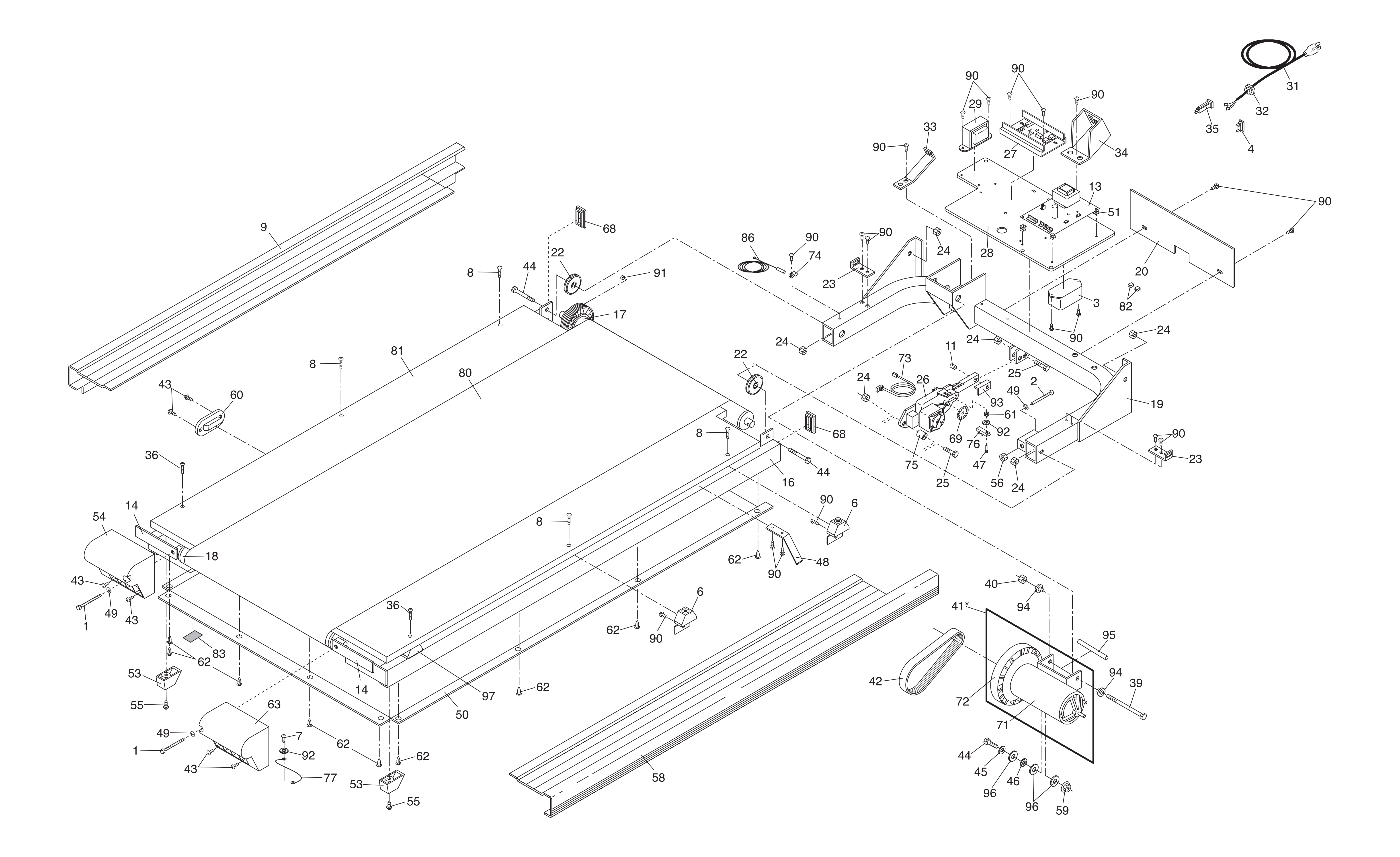
Avanzado
Deportes, acondicionamiento atlético, entrenamiento de intervalo

Dibujo de las Partes—Núm. de Modelo NETL79070



Retire éste Dibujo de las Partes de esté manual del usuario. Guarde el Dibujo de las Partes para futuras referencias.

Refiérase a la Lista de Partes en la paginà 19 para identificar las partes de este Dibujo de las Partes.



1
2
3
4
6
7
8
9
11
13
14
16
17
18
19
20
22
23
24
25
26
27
28
29
31
32
33
34
35
36
39
40
41*
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
53
54
55
56
58
59
60
61
62
63
68
69
71
72
73
74
75
76
77
80
81
82
83
86
90
91
92
93
94
95
96
97